

4

من العدد

لبنان ، ٥ ق. ل ـ الجهورية العربية السورية ، ٥ ق. ق العراق ، ٥ فلسًا - الاردن ، ٦ فلسًا - الحويت ، ٨ فلسًا المعلكة العربية السعودية اربيال - البحرين (روبة قطر ١ روبية - الجهورية العربية العربية المتحدة ، ٥ مفيعًا



العنوان : مركز صباغ – شارع الحمراء – ص. ب. ٤٩٩٦ – بيروت - لبنان – تلفون ٢/١/١٤٠٤٣

سلسلة شهرية

تعبدرعن شركة

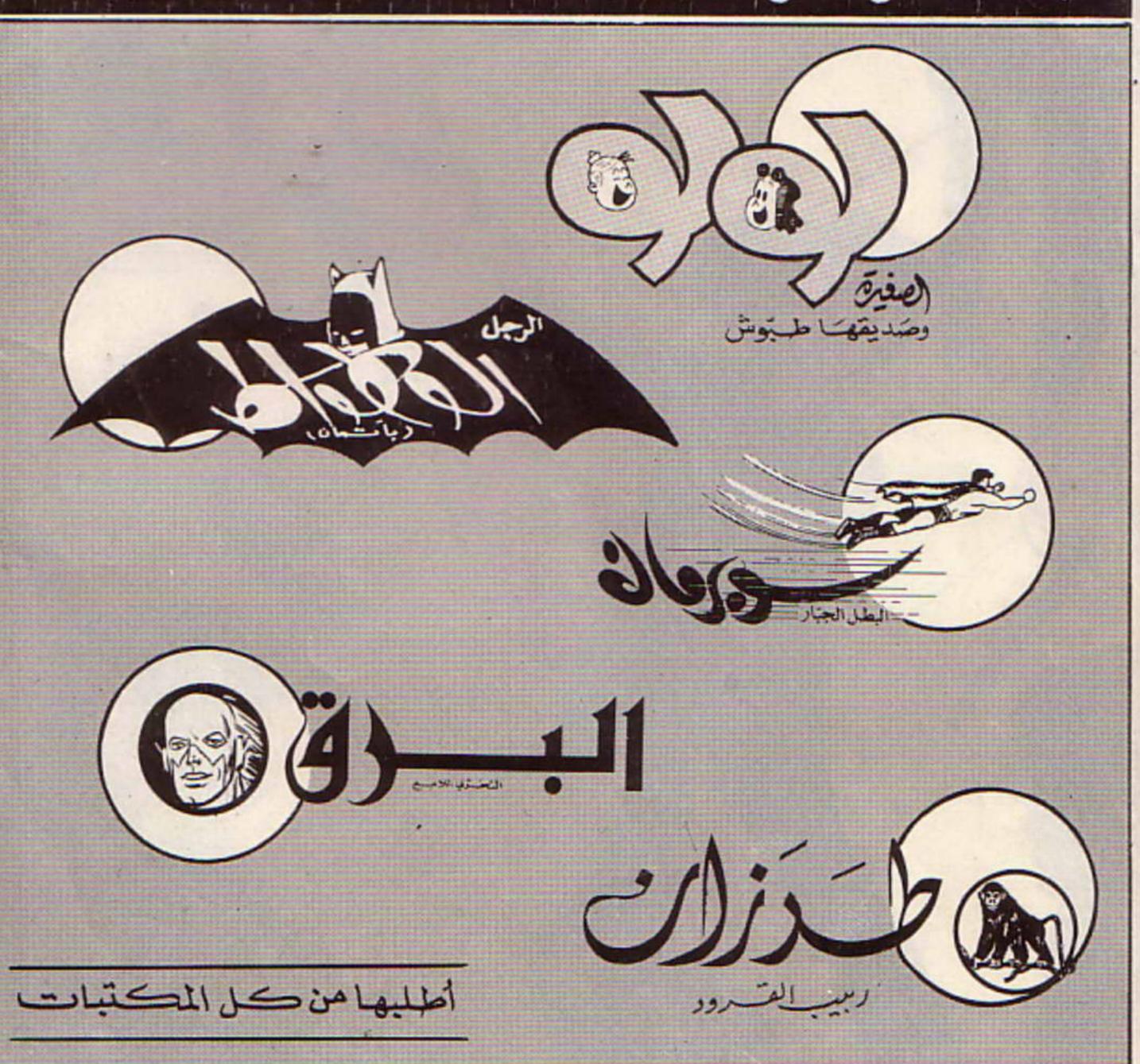
ا لمطبوعات المصوّرة

.1.1.09

مديرة التحرير: كالمعال شقال

لیلی شاهین داکروز

رئيسة لتحريره

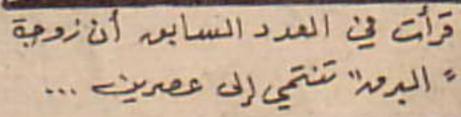


2005 : aux is (4) } هذه الفكرة الرهية كانت تقلق " البرق" باستمرار، وكانت كالسكين الحادة الذي يقترب من صدره تدريجيًا ... تدريجيًا !!



































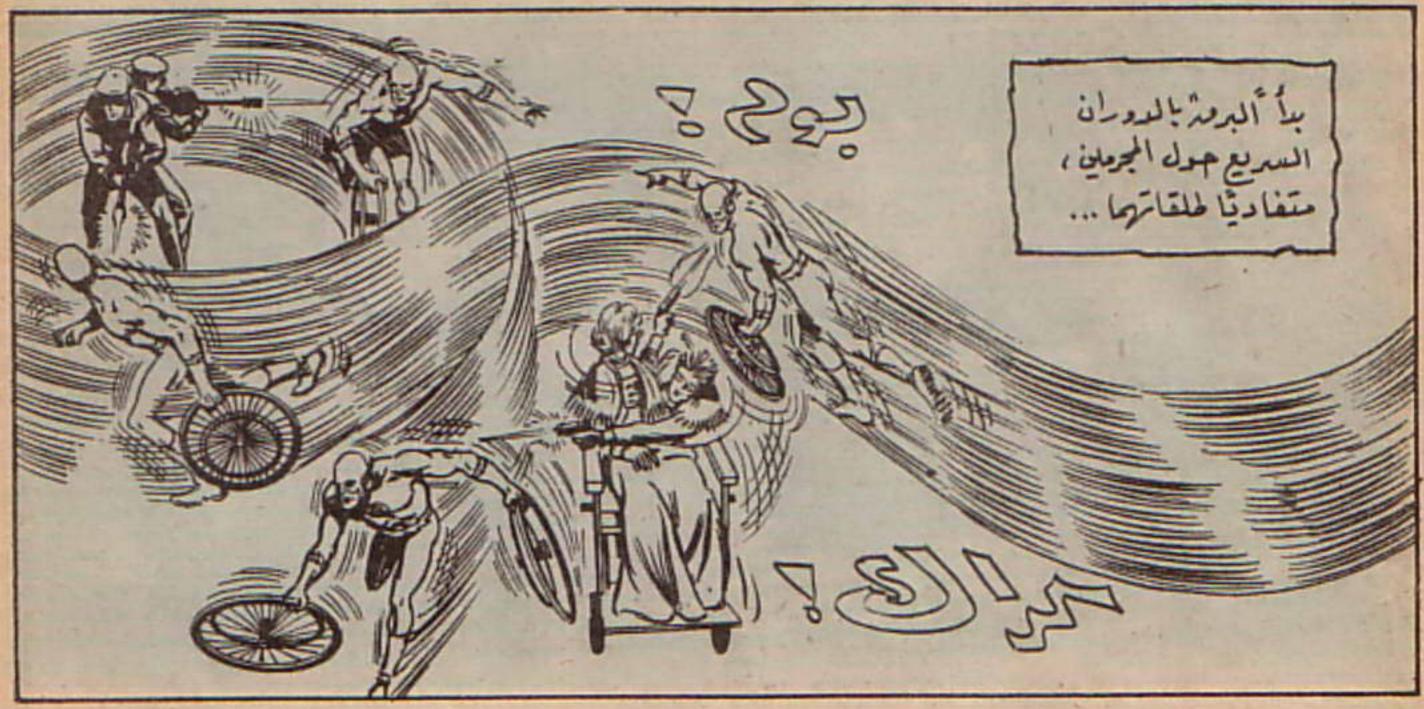






















































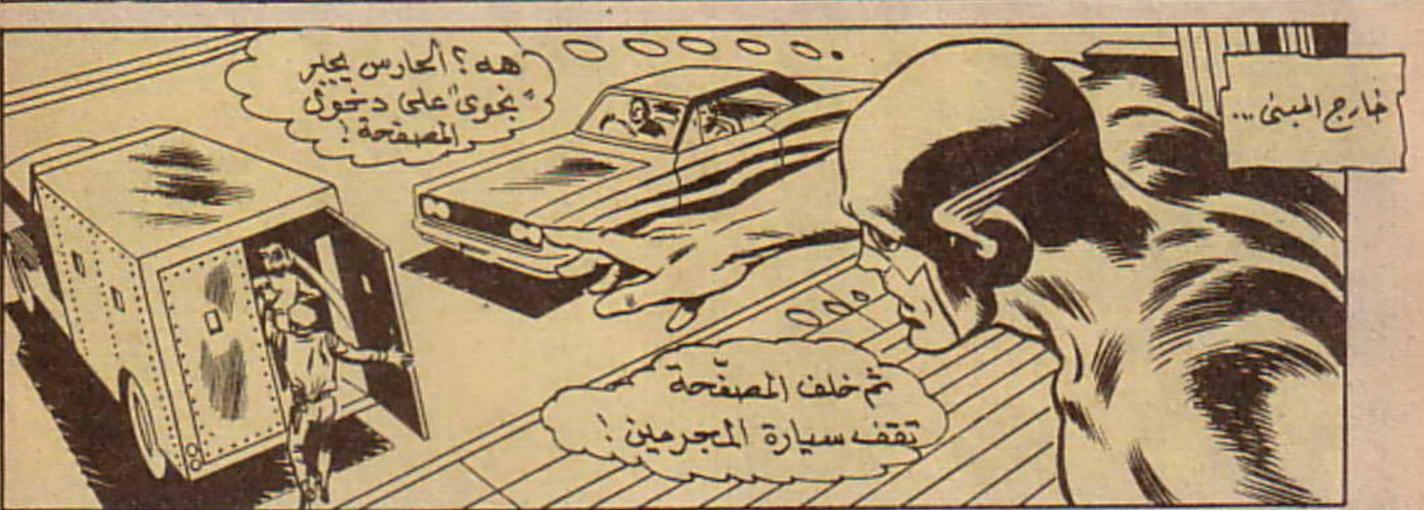






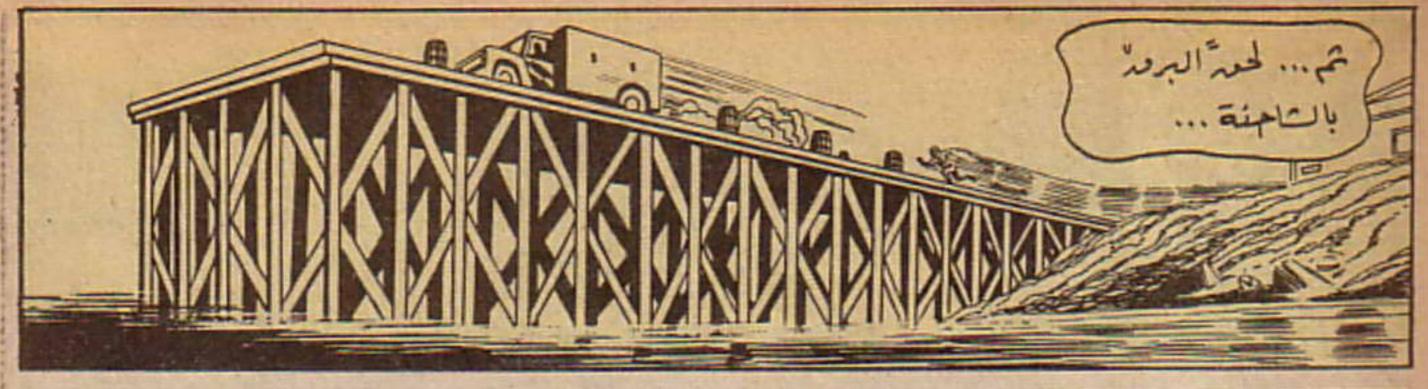




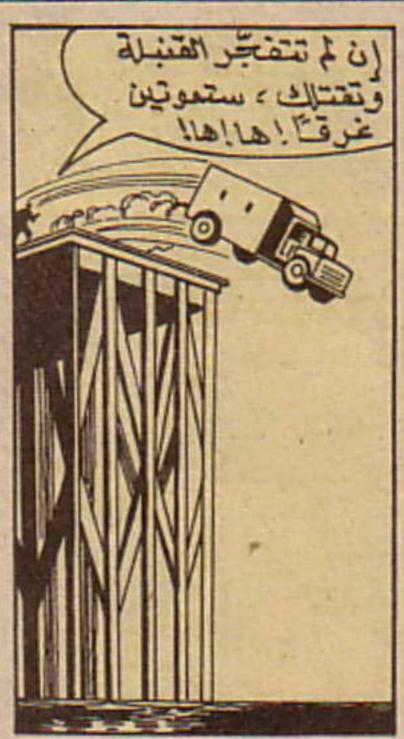


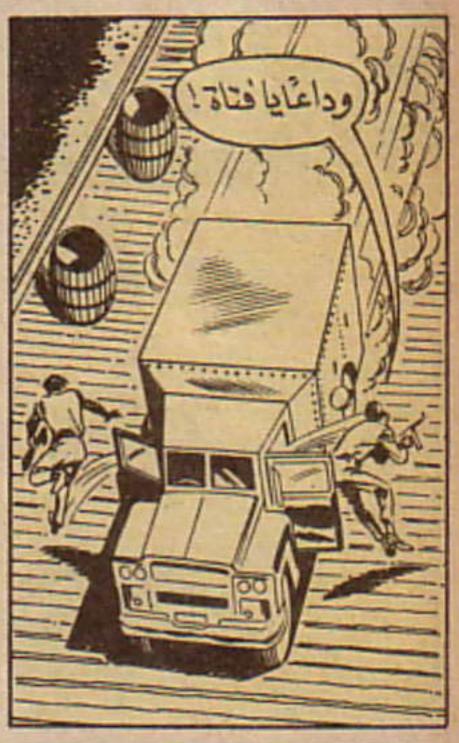


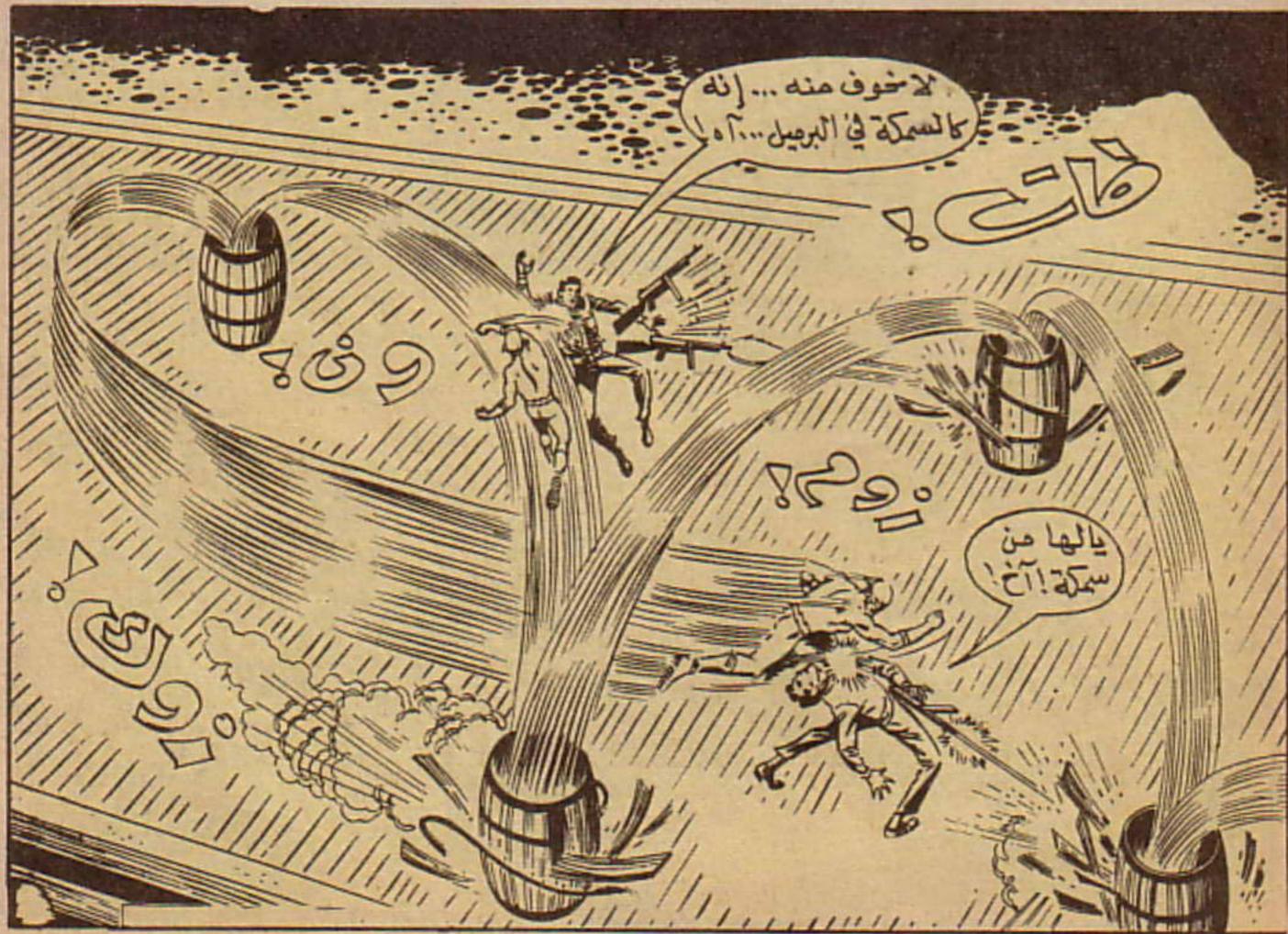
















انقفن البرد" على











تری هل تأ خربت مادة القاودة

بجق الرحلة فأثرت بدورها .

على يخوى واكسيتها قوة غرسة

جعلتها تكتشف الخفايا ؟

بغوى"، أرجوك

إخلعي القلادة!





الحيليب

الطبيب

هل تساءلتم: الذا يستهك الحليب بكثرة في العالم كله ؟ حليب البقر ، الماعز ، الغنم ، وحتى حليب الناقة او الحمارة في بعض البلدان!! سوفنكشف لكم اليوم طبيعة هذا الغذاء الدسم ، فلعلكم تجهلون الكثير من المعلومات الجليلة الاهمية عن هذا السائل المبارك .

10010010016

وفرة من الدسم:

ان الحليب غذاء لا غنى عنه لارضيع ، وهو ضروري لنمو الولد كما انه من الواجب أن يكون الغذاء الاساسي للاحداث .

على انه ذو اهمية كبرى لحياة الكبار والبالغين .

فما سبب هذا الاقبال الشديد عليه ؟ وللاجابة على هذا السؤال ، ينبغي اولا معرفة العناصر التي يتألف منها:

_ المواد النشوية:

هي مواد ذات أهمية غذائية كبرى . فالليتر الواحد من الحليب يحتويمنها بقدر ما تحتويه خمس بيضات او ٢٠٠٠ غرام من اللحم .



_ الفوسفور والكالسيوم:

مادتان معدنيتان ضروريتان لنمو وصالبة العظام ولا غنى عنهما للجسم •

_ الفيتامين_ات :

وهي الاكثر شهرة هذه الايام وتتوفر في الحليب بكثرة وعلى رأسها فيتامينات: أ، د، ب.

_السك_ر:

ان السكر الموجود في الحليب هو من نوع خاص ويدعى: « لاكتوز » ، وهو ليس متوافرا الا في الحليب وحده ، انه ينشط عملية الهضموعملية المتصاص المواد المعدنية الضرورية للجسم .

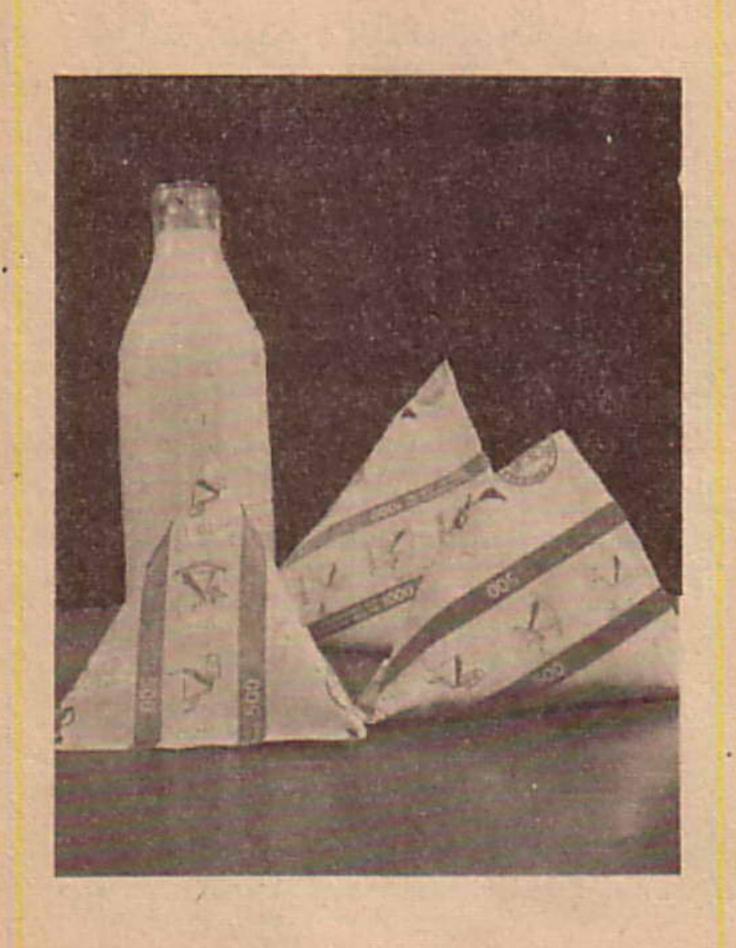
- المواد الدهنية:

انها زبدة الحليب المكونة من مواد دهنية ، وهي معذية جدا ولكنها احيانا عسيرة الهضم ٠٠٠

من الصباح الى المساء:

ان الحليب ذو أهمية كبرى لنمو الجسم وصيانته ولكن يجب تحديد الكمية التي ناخذها منه ويجب في عمركم ان تشربوا ثلاثة ارباع الليتر يوميا وقد يبدو لكم هذا كثيرا ؟ _ جربوا _ الا اذا كنتم تعانون من صعوبات في هضمه ومع ذلك فبامكانكم شرب هذه الكمية بتناولها على دفعات تتم على الشكل التالى:

المرب المن الحليب مع قليل مسن القهوة و لكن لا تفعل العكس والقهوة و لكن لا تفعل العكس والقهوة و لكن لا تفعل العكس والحليب مع الخبز والبسكويت والحليب مع الخبز والبسكويت والمناول طعام العداء والكنا الخد ما لا تشرب الحليب و ولكنا الخدى وطبوخا مع المأكولات الاخرى والمناء وا





حرب على الجراثيم:

وللحليب أيصا نقطة ضعفه ، اذ يمكن الجراثيم ان تعيش فيه ممتصة العذاء الدسم هذا اذا كانت حرارة الحليب تسمح لها لكي تعششش وتتكاثر ولتنقية الحليب من هذه الجراثيم وللحفاظ على الصحة العامة ، انشئت مراكز خاصة للحليب وهي عبارة عن معامل كبيرة تصنع الحليب بطرق محددة ، وتجعل منه حليبا ذا مميزات عديدة و فالانواع الموجودة في الاسواق هي كالتالي :

- الحليب المعقم العادي:
انه الاكثر انتشارا، ويباع في زجاجات عادية ذات غطاء معدني، والتعقيم يقتل فيه الجراثيم المسبة

للامراض ٠

ويمكننا الاحتفاظ بهذا النوع من الحليب لمدة ٨٤ ساعة صالحا ، شرط ان نضعه في الثلاجة او في مكان بارد بعيد عن النور على الاقل و

- الحليب المعقم المتجانس: ويمكن الابقاء عليه اسابيع عديدة في جو من الحرارة الطبيعية • انه الفضل في حال عدم وجود ثلاجة • ولكن في حال فتح الزجاجة ، يجب

وضعها في مكان بارد واستهلاكه في يومين على الاكثر ،

انه حليب سهل الهضم لانه عند اجراء عملية التعقيم المتجانس تنقسم المواد الدهنية الى قطع صغيرة جدا يصعب تعشيش الباكتيريا فيها •

- الحليب المعقم الخالي من الزبدة: يحمل نفس مميزات النوع السابق، من حيث مدة الاستهلاك، لكن هضمه

على انه يفقد في عملية التعقيم زبدته وقسما كبيرا من العناصر الموجودة في الانواع الاخرى من الحليب •

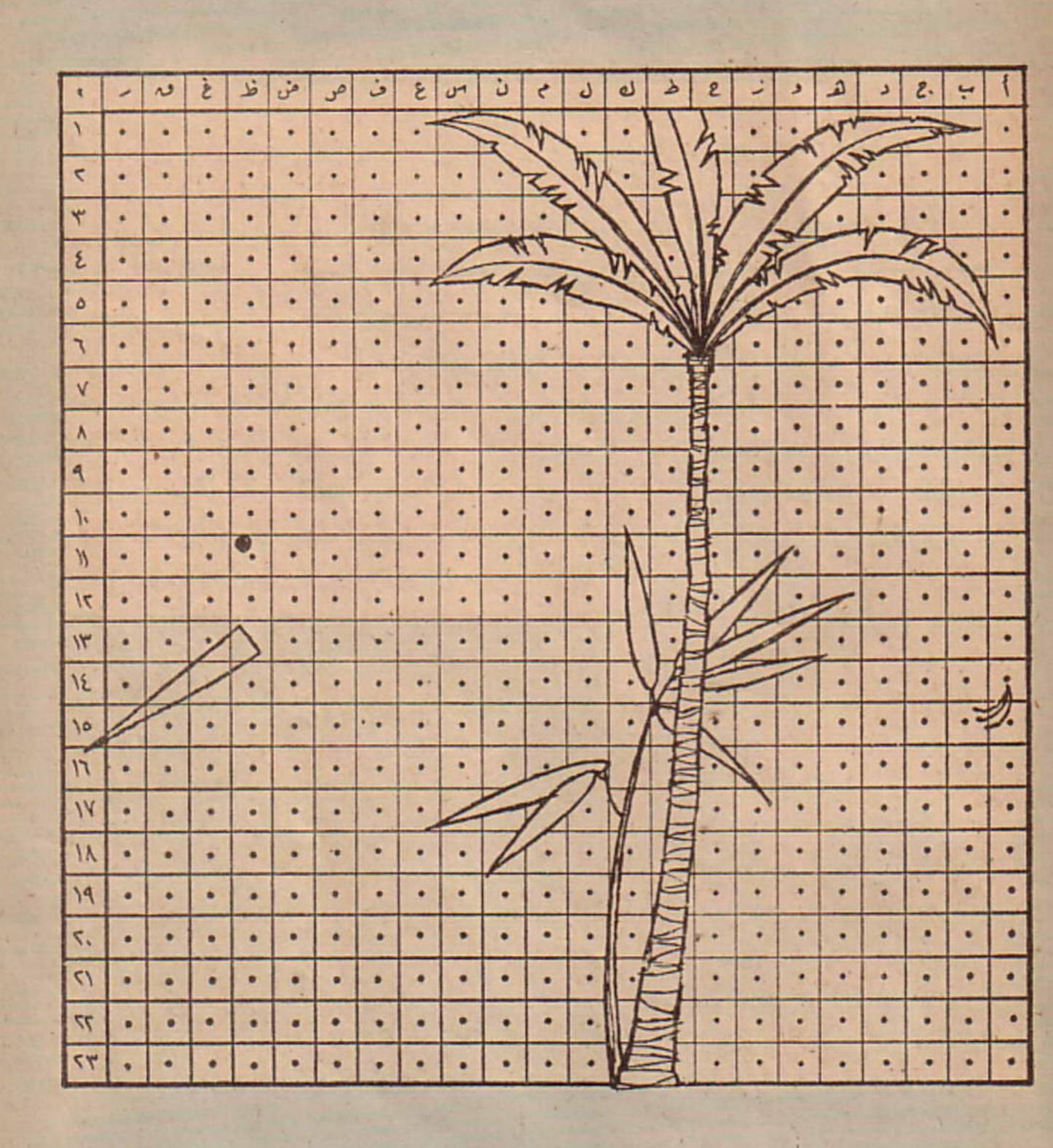
ماذا نختار من هذه الانواع العديدة ؟ والان وقد عرفتم انواع الحليب ومميزاتها ، ستحتارون في الاختيار طبعا : لكن ، اليكم هذه النصائب لمساعدتكم في التقرير :

المعقم، هو الامثل للاولاد والاحداث، لانه يحتفظ بالمواد الدهنية • انه معذ جدا من هذه الناحية •

٢ - النوع الثاني، او الحليب المتجانس، يستحسن شربه في حالة أمراض الكبد لانه يحتوي على كثير من المواد الدهنية مع احتفاظه بسهولة الهضم ٠

س_ النوع الثالث ، او الحليب الخالي من الزبدة ، فينصح به الاشخاص الذين يشكون من عسر الهضم ، والذين يتبعون نظاما في الاكل لانقاص الوزن ،

صل الأحرف والأرقام ببعضها البعض كما هو مبين في الجدول التالي لتتعرف إلى الحيوان المختبئ في الصورة ...



ص۸-س٧- ١٩٥- ١٩٥- ن١٥ - ف ١٦ ف ١١- ف ١٥ - ظ ١٥ - ف ١١ - ف ١٩٥ - ف ١٦ - ف ١١ - أ ١٤ -

كيف ولمازا؟

أسباب التناؤب

ان التثاؤب ، بحد ذاته ، عبارة عن عملية تنفس عميقة وطويلة ، وهو عمل غير ارادي متبوع بزفير عميق يرافقه ضجيج عميق يرافقه ضجيج

يهدف الى ادخال كمية كبرى من الهواء الى الرئتين لحاجتهما الضرورية الى الاوكسجين • وتنتج هذه الحاجة عن ضيق او بطء في التنفس ناتج عن التعب ، او الحاجة الى النوم ، او عن الضجر ، او عن البرد ، او عن الحرارة المرتفعة ، أو عن حالة مرضية . لكن الغريب انه عندما نرى احدا بتثاءب ، فاننا نتثاءب مثله او تتملكنا رغبة فـى التثاؤب • ويحدث هـذا في أمور عدة ، كأن تضحك عندما يضحك الاخرون • فكأن غيرنا «يقترح» علينا التثاؤب او الضحك او ما شابههما • • وهـذا ما يسمى ب « العادة الاقتراحية » •

ان هذا العمل الغريزي



المركب "مارسيل" يكره القراصنة

ان اسم هذا المركب الجميال لياس كثير التألق في عالم اليخوت الفخمة والسفن الهائلة والمراكب وولسفن الهائلة والمراكب والمهمة عن المرجة كانت تستخدم في القرن الثامن عشر لمطاردة القراصنة ويبلغ طول «مارسيل» ٦٥ مترا، وفيه من الاشرعة العراض ما يقارب وفيه من الاشرعة العراض ما يقارب ويملكه اليوم ثري اميركي ولكن الجدير بالذكر ان «مارسيل» نجم الجدير بالذكر ان «مارسيل» نجم سينمائي لامع ، فلا بد انكم رأيتموه في بعض أفلام الرحلات والصراع ضد القراصنة .



























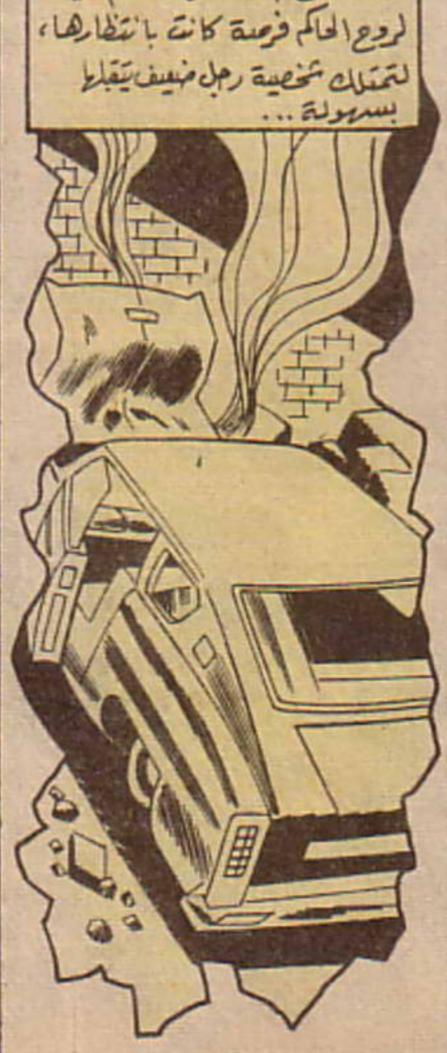








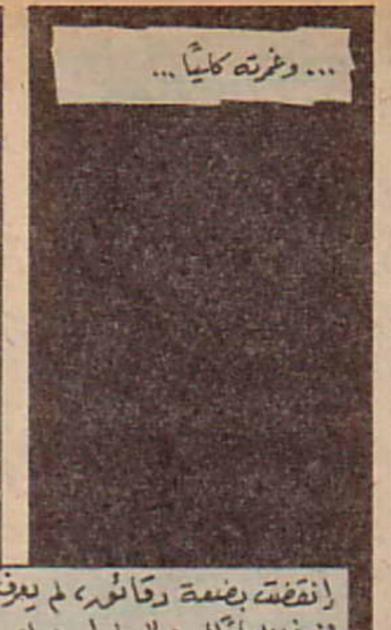


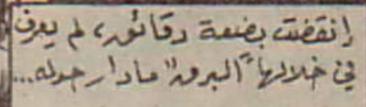


عندما وقع جادث الإصطرام أتتحت











والأناشعر

و بدافع كي أنقلها







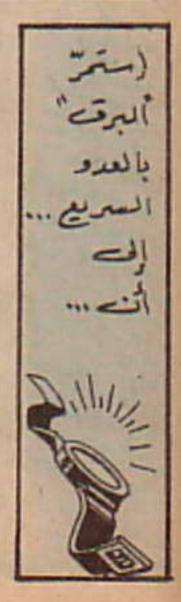












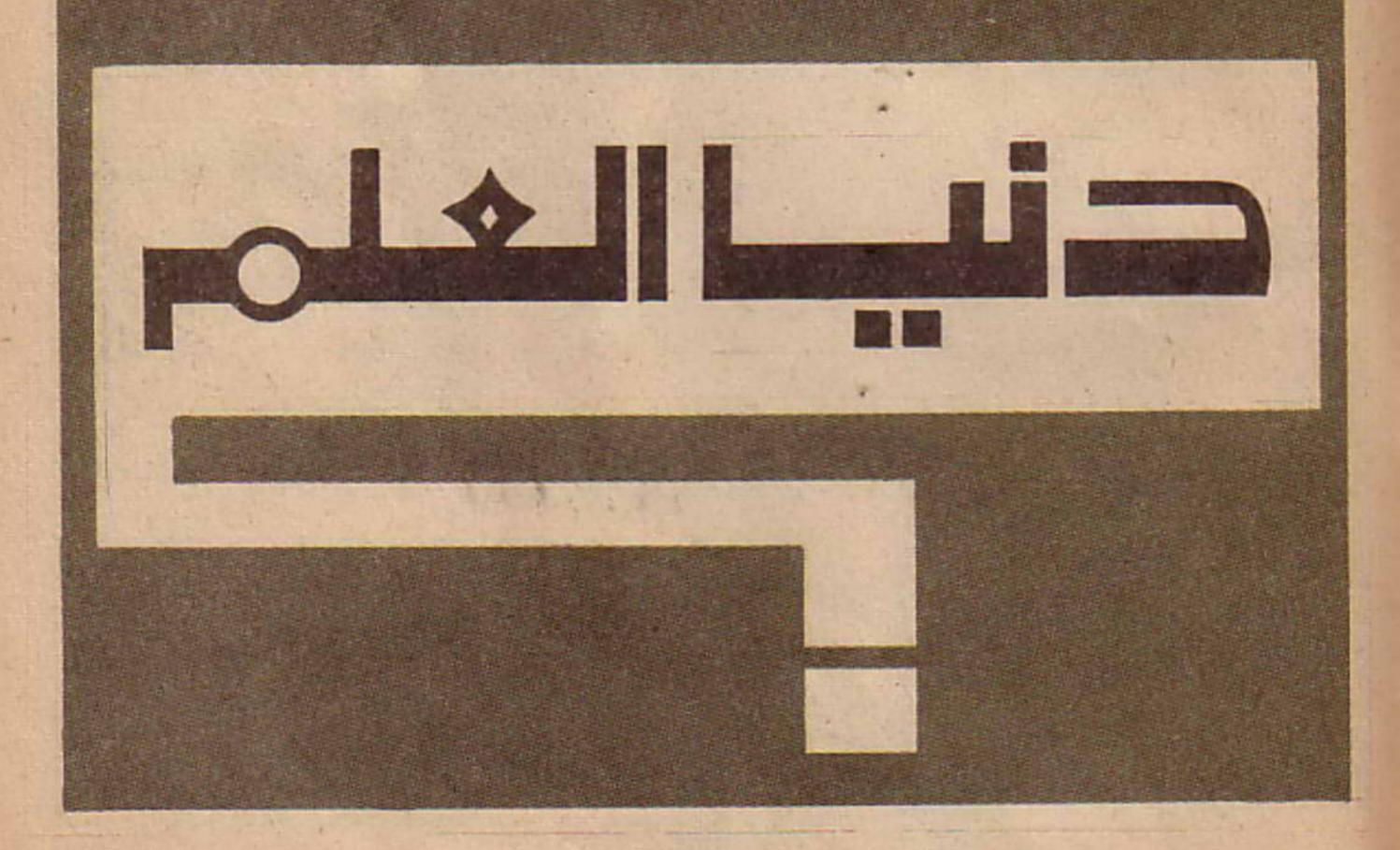






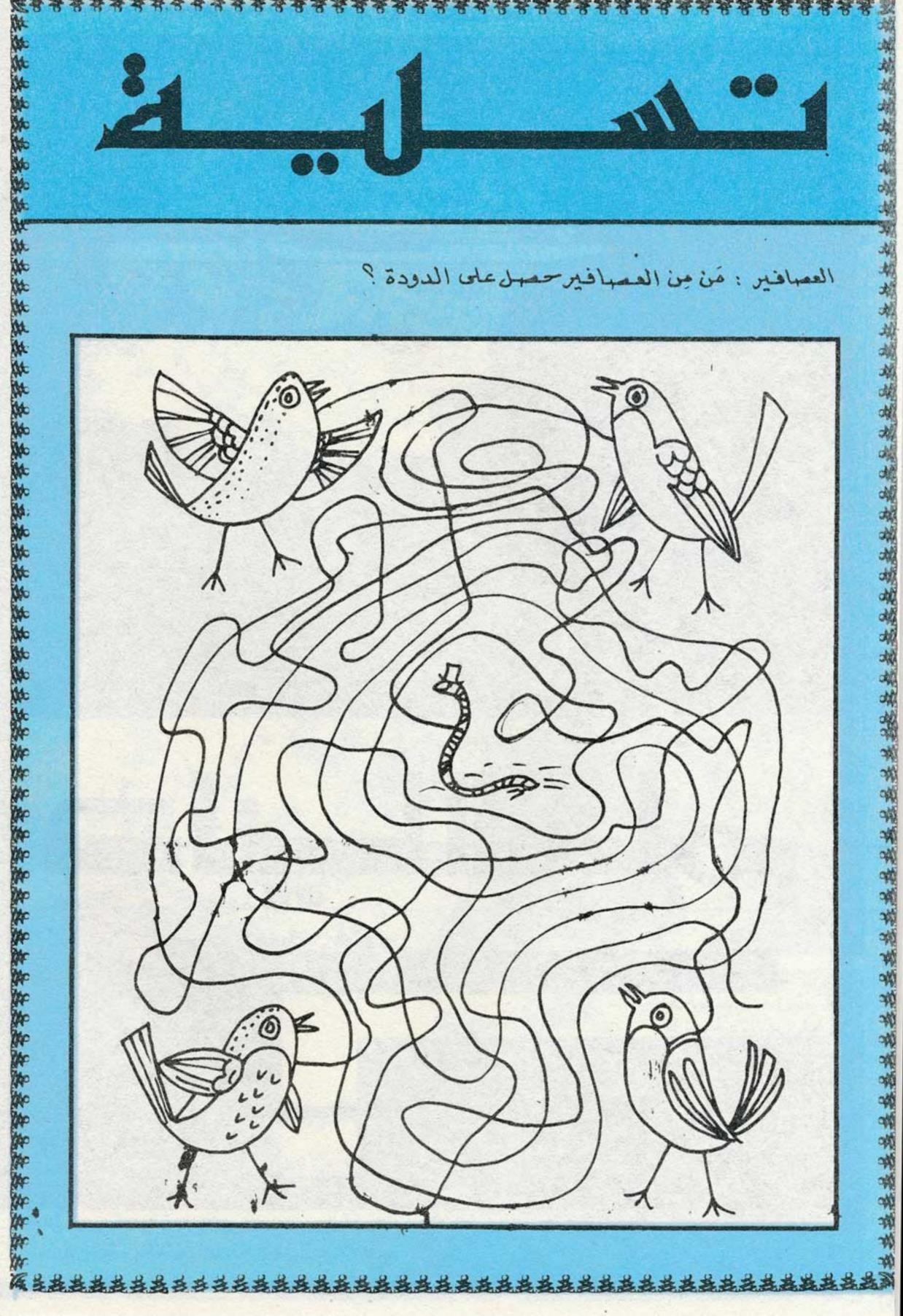




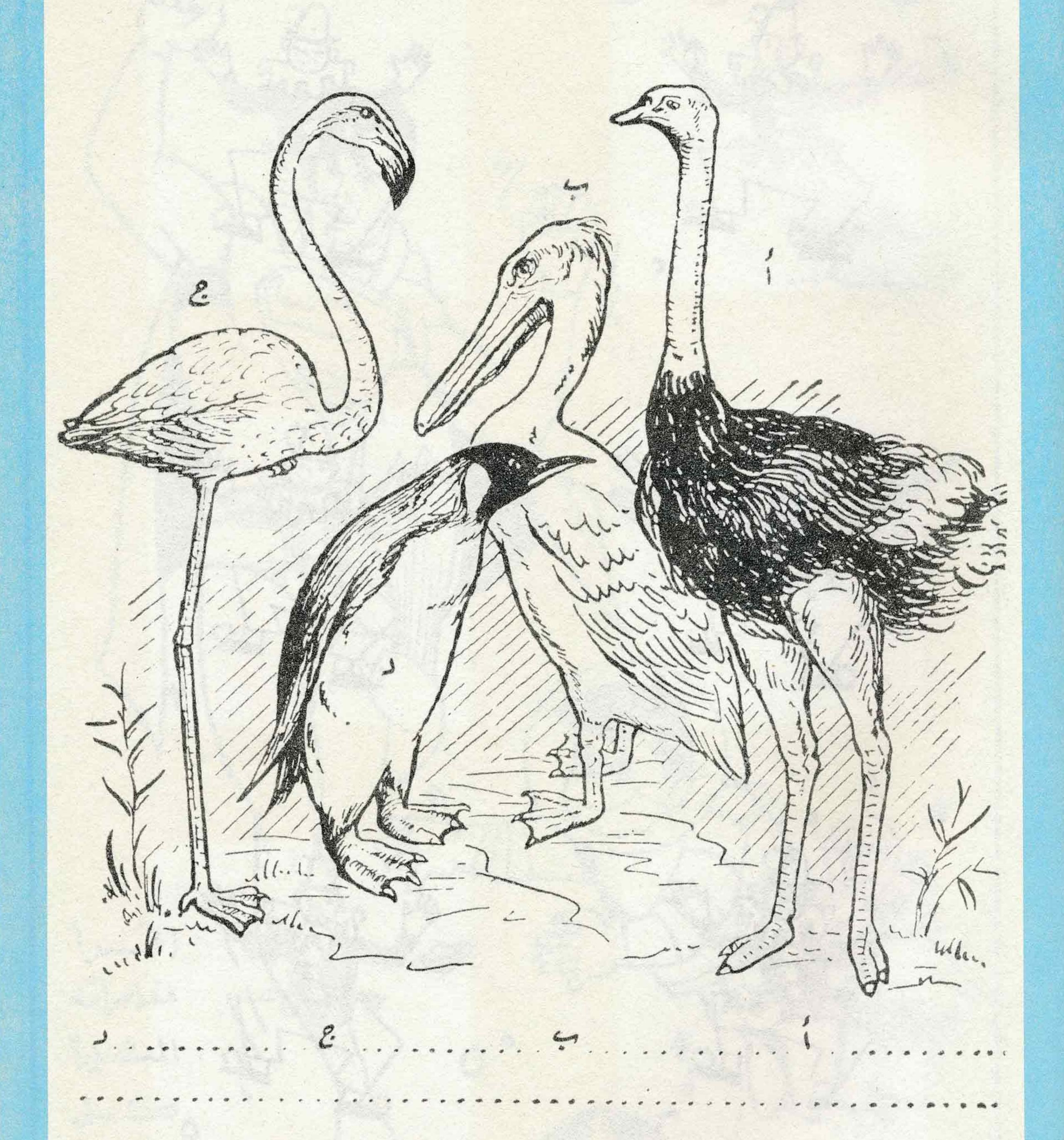




العصافير: مَن مِن العصبافير حصبل على الدودة ؟



ائي طائر من هذه الطيور ۱) يمشي في الوحل ۲) لايطير التي طائر من هذه الطيور ۱) يمشي في الوحل ۲) لايطير التي طائر من الأكل في منقاره ؟ ما اسم كل على طير ؟.



الجواب: أ) النعامة لا تطير ب) المقوف يطير ويخزن الأكل في منقاره ع) البطريق لايطير ويجبيد السباحة م) الغواص يمني في الوحل وهو يظير.

فقد أحد المهرّجين شيئاً. هل تستطيع معرفته ؟













الجواب: الموج دوم ٢







www.arabcomics.NET